



# СБОРНИК ПП-РЕЦЕПТОВ

@pokrovskaya\_fit







# ЗАВТРАК

@pokrovskaya\_fit



@sliv - ot bloggerov



# СЫРНАЯ ЛЕПЕШКА

КБЖУ на 100 Гр: 267,2/10,7/6,9/40,9

## Ингредиенты:

- ◆ 100 гр сыра
- ◆ 1 яйцо
- ◆ 120 мл кефира
- ◆ ~ 320 гр цельнозерновой пшеничной муки
- ◆ Укроп, петрушка
- ◆ Соль по вкусу

## Приготовление

- 1 Сыр натереть, смешать со всеми ингредиентами
- 2 Замешиваем тесто, делим на 5-6 частей, раскатываем и жарим на сухой сковороде под крышкой с 2-х сторон до румяности



# ЖАРЕНАЯ ОВСЯНКА С ЯЙЦОМ И БАНАНОМ

КБЖУ на 100 Гр: 226,6/10,5/8,2/29,1

## Ингредиенты:

- ◆ Овсяные хлопья 60 гр
- ◆ 1 яйцо
- ◆ Банан
- ◆ Сыр 15 гр

## Приготовление

- 1) Хлопья обжариваем на сухой сковороде в течении 1 минуты
- 2) Вбиваем яйцо , хорошенько перемешиваем и добавляем банан и сыр. Обжариваем ещё 2-3 минуты.





# СЭНДВИЧ С ТУНЦОМ И СЫРОМ

## Ингредиенты:

- ◆ Хлеб тостовый (бездрожжевой, ржаной) — 6 ломтиков
- ◆ Тунец консервированный
- ◆ Сыр - 50 г
- ◆ 1 помидор
- ◆ Яйцо отварное — 2 шт
- ◆ Лук репчатый — 30 г
- ◆ Сметана 20% — 30 г

## Приготовление

- 1 Яйцо и сыр натереть на крупной терке. Помидор нарезать. С тунца слить лишнюю жидкость и размять вилкой. Лук нарезать кубиками по 0,5 см.
- 2 Все ингредиенты смешать. Намазать начинку ломтики хлеба, сверху накрыть оставшимся хлебом.
- 3 Я выпекала в мультипекаре 5 минут.



# ЯБЛОЧНЫЕ ВАФЛИ

КБЖУ на 100 Гр: 151,9/4,2/3,9/23,9

## Ингредиенты:

- ◆ 2 яйца
- ◆ 90 мл кефира
- ◆ 8 ст. ложек рисовой муки
- ◆ 0,5 ч.л разрыхлителя
- ◆ Подсластитель, корица по вкусу
- ◆ 2 яблока
- ◆ 2 ч.л. масла

## Приготовление

- 1 Все ингредиенты смешать, яблоко натереть на тёрке, вмешать в тесто
- 2 Выпекать в вафельнице, мультипекаре или силиконовые формочках) В мультипекаре занимает 6 минут.





# РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША С МЯСОМ

КБЖУ на 100 Гр: 175,1/12/8,6/11,6

## Ингредиенты:

- ◆ 2шт лаваша
- ◆ 400 г говяжьего фарша (или куриного)
- ◆ 2 луковицы
- ◆ 2 помидора
- ◆ 250 гр сыра
- ◆ 3 яйца
- ◆ 250 гр натурального йогурта
- ◆ Соль, перец по вкусу

## Приготовление

- 1 На каждый лист лаваша выложить не толстым слоем поджаренный фарш с луком и помидорами (Обжарила сначала лук, добавила фарш, следом помидоры). Разделить все ингредиенты начинки на двое.
- 2 Сверху посыпать тертым сыром. Полить 100г йогурта.
- 3 Аккуратно свернуть лаваш в рулет. Выложить в емкость.
- 4 Взбить яйца с солью и 150г йогурта. Залить полученной смесью рулеты.
- 5 Отправить в разогретую до 180° духовку ~ 20 мин.



# ПП СОЧНИ

КБЖУ на 100 Гр: 222,3/11/3,9/36

## Ингредиенты:

Для теста (18-19 шт):

- ◆ 130 г ц/з пшеничной муки
- ◆ 130 г рисовой муки
- ◆ 1 яйцо
- ◆ 70 мл теплого молока
- ◆ 0,5 ч.л. соды, ванили на кончике ножа
- ◆ 1 ст.л растит. масла (можно без него)
- ◆ Подсластитель по вкусу и ванилин

Начинка:

- ◆ 300 г творога
- ◆ 1 яйцо
- ◆ Подсластитель по вкусу
- Желток для смазывания

## Приготовление

- 1 Из всех ингредиентов замесить тесто. Для начинки все смешиваем
- 2 Раскатываем тесто (если возникнут трудности, присыпьте пшеничной мукой поверхность теста и скалку). Вырезаем круги (вырезаю кружкой)
- 3 На половину круга выкладываем творожную начинку и накрываем второй половиной. Смазываем желтком.
- 4 Отправляем в духовку при 180 С на 25-30 минут.





# ТВОРОЖНЫЕ МАКОВЫЕ ОЛАДЬИ

КБЖУ на 100 Гр: 190,4/11,4/6,9/20,4

## Ингредиенты:

- ◆ Кефир - 100 мл
- ◆ Творог мягкий или из брикета - 150 гр
- ◆ 2 яйца
- ◆ Овсяная мука - 5 ст.л.
- ◆ Мак по вкусу
- ◆ Разрыхлитель 1 ч.л
- ◆ Подсластитель по вкусу

## Приготовление

- 1 Смешиваем кефир, творог и яйца, добавляем разрыхлитель, подсластитель, всыпаем муку - должно получиться густое тесто. Хорошенько перемешиваем, добавляем мак, снова перемешиваем.
- 2 Сковороду хорошо нагреваем и выпекаем оладьи на сухой сковороде без масла.



# ЧИА ПУДИНГ

КБЖУ На 100 Г: 148,9/4,7/5,7/19,5

## Ингредиенты:

- ◆ 120 г натурального йогурта
- ◆ 80 мл молока
- ◆ 2 ст.ложки семян чиа
- ◆ 1 ст. ложка мёда
- ◆ Клубника 15 г
- ◆ Киви 15 г
- ◆ Половина банана

## Приготовление

- 1 Выложить в банку киви. В йогурт добавить половину молока, семена чиа и мёд. Все перемешать и выложить в банку
- 2 В блендере перемешать клубнику, банан и оставшуюся часть молока. Выложить в банку вторым слоем. Приятного аппетита.





# НАСЫПНОЙ ПИРОГ

КБЖУ на 100 Гр: 224,4/6,3/9,1/31,5

## Ингредиенты:

- ◆ Овсяные хлопья 190 гр
- ◆ Растительное масло 3 ст.л
- ◆ 2 яйца
- ◆ Подсластитель по вкусу
- ◆ 250 г замороженной вишни
- ◆ Кукурузный крахмал 1 ст.л

## Приготовление

- 1 Измельчаем хлопья в крошку, добавляем к ним яйцо, подсластитель и масло, перемешиваем. Должно получится суховатое тесто.
- 2 Вишню соединяем с крахмалом, подсластителем и измельчаем блендером.
- 3 В форму для выпечки выкладываем половину теста, затем вишню (варенье), оставшуюся половину теста.
- 4 Выпекаем ~30 минут при 180 С.





# ПИРОГ С ЯГОДАМИ

КБЖУ На 100 Г: 218,6/5,1/5,2/38,7

## Ингредиенты:

- ◆ 160 г овсяной муки
- ◆ 100 г ржаной муки
- ◆ 1,5 ч. л. разрыхлителя
- ◆ 200 г ягод
- ◆ 20 мл растительного масла
- ◆ 80 мл воды
- ◆ Подсластитель по вкусу
- ◆ 1,5 ст. л. кукурузного крахмала для начинки

## Приготовление

- 1 Смешиваем муку с подсластителем и разрыхлителем.
- 2 Вливаем масло и перемешиваем.
- 3 Добавляем воду. Тесто должно получиться эластичным и не липнуть к рукам.
- 4 2/3 теста раскатываем в блин и выкладываем на дно и по краям формы.
- 5 Ягоды смешиваем с подсластителем и крахмалом, и получившуюся начинку выкладываем на тесто. 1/3 теста замораживаем и трём на тёрке, выкладываем поверх начинки. Отправляем в разогретую до 180° духовку на 40-50 минут.





# ТВОРОЖНЫЙ ОМЛЕТ

КБЖУ на 100 Гр: 141/14,6/8,2/1,1

## Ингредиенты:

- ◆ 4 яйца
- ◆ 175 г мягкого творога 5%

## Приготовление

- 1 Перемешиваем венчиком и выливаем на хорошо разогретую сковороду
- 2 Жарим под крышкой, только с одной стороны. Масло не добавляем.
- 3 Сворачиваем в рулет и режем на кусочки)



# ЛЕПЕШКА С СЫРОМ

КБЖУ На 100 Г: 230,2/16,2/11,6/14,4

## Ингредиенты:

- ◆ Мягкий творог 5% - 175 г
- ◆ Сыр 120 г
- ◆ Рисовая мука 3-4 ст.ложки
- ◆ 2 яйца
- ◆ Любимые специи (у меня смесь трав для салата)

## Приготовление

- 1 Трем сыр на крупной тёрке, добавляем остальные ингредиенты, перемешиваем. Тесто должно быть густое, как на оладьи
- 2 Разогреваем сковороду, выкладываем тесто, выравниваем и выпекаем с каждой стороны под крышкой.







## СЫРНЫЕ БЛИНЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

КБЖУ на 100 Гр: 205,2/10,2/10,2/18

### Ингредиенты:

- ◆ Кефир 2,5% - 1,5 стакана
- ◆ Пшеничная цельнозерновая мука (или обычная пшеничная) - 7 ст.л.
- ◆ Яйца - 3 шт
- ◆ Сыр - 150 г
- ◆ Зелень - две горсти
- ◆ Сода - 1/2 ч.л.
- ◆ Соль - 1/2 ч.л.
- ◆ Растит. масло - 1 ст.л

### Приготовление

- 1 Взбиваем кефир с яйцами и солью. Нарезаем зелень, сыр натираем на мелкой тёрке. Все соединяем и добавляем муку, соду, соль, растит.масло, перемешиваем.
- 2 Жарим на сковороде подольше, чтобы блин с лёгкостью отходил.

# ШОКОЛАДНЫЙ МАГКЕЙК

КБЖУ на 100 Г: 206,7/10,5/7,5/25,2

## Ингредиенты:

- ◆ 1 яйцо
- ◆ 3 ст.л. натурального йогурта
- ◆ 3 ст. л. перемолотой овсянки
- ◆ 1 ст.л. какао с небольшой горкой
- ◆ 1/3 ч.л. разрыхлителя
- ◆ Подсластитель по вкусу
- ◆ Щепотка ванилина

## Приготовление

- 1 Яйцо взбить вилкой, добавить остальные ингредиенты, перемешать. Оставить минут на 10, ещё раз перемешать и отправить в микроволновку. Как только начинает подниматься - выключаем, снова включаем. Готовится ~ 1,5 минуты.





# СЫРНАЯ ЛЕПЁШКА

КБЖУ на 100 Гр: 156,2/9,9/6/14,7

## Ингредиенты:

Для теста:

- ◆ Творог из брикета 80 г
- ◆ 1 яйцо
- ◆ Натур. йогурт 4 ст.ложки
- ◆ Мука (любая, у меня рисовая) - 3 ст.л
- ◆ Сода 1/3 ч.л.
- ◆ Укроп, зеленый лук
- ◆ Соль

Начинка:

- ◆ Сыр
- ◆ Черри

## Приготовление

- 1 Соединяем все ингредиенты для теста, перемешиваем. 1/2 теста выкладываем на разогретую сковороду, сверху выкладываем тонко нарезанный сыр и помидоры, накрываем крышкой и запекаем 4-5 минут на слабом огне.
- 2 Выливаем вторую часть теста, разравниваем, накрываем крышкой и оставляем на 30 сек, тесто схватится и будет легче перевернуть. Переворачиваем лепешку. Накрываем крышкой и запекаем ещё 2 минуты.





# ШОКОЛАДНО- БАНАНОВЫЙ МАГКЕЙК

КБЖУ на 100 Г: 174,1/9,4/3,4/25,9

## Ингредиенты:

- ◆ 120 г мягкого творога 5%
- ◆ 1 яйцо
- ◆ 2 ст.л рисовой муки
- ◆ Половина банана  
(превращаем в пюре)
- ◆ 1 ст.л какао
- ◆ Подсластитель по вкусу

## Приготовление

- 1 Все ингредиенты смешиваем, кроме какао, делим тесто на 2 части, в одну часть добавляем какао. Выливаем светлую половину теста в форму или стакан. Вторую часть теста с какао выкладываем в центр светлого теста чайной ложкой.
- 2 Отправляем в микроволновку на 4 минуты (как только магкейк начинает подниматься, выключаем, ждём секунд 15-30 и снова включаем) Когда приготовится - достаём и остужаем.







## БЛИНЧИКИ С МАКОМ

КБЖУ на 100 Гр: 203,5/6,9/9,5/22,8

### Ингредиенты:

Для блинов:

- ◆ 3 ст.л. перемолотых овсяных хлопьев (овсяной муки)
- ◆ 2 ст.л рисовой (кукурузной/пшеничной)
- ◆ 1 яйцо
- ◆ 80 мл молока
- ◆ 2 ст.л. натур. йогурта
- ◆ 1/3 ч.л. соды
- ◆ Щепотка соли
- ◆ Подсластитель по вкусу

Крем:

- ◆ 120 мл молока
- ◆ 2 ч.л. рисовой муки или кукурузного крахмала
- ◆ 3 ст.л. мака
- ◆ Подсластитель по вкусу

### Приготовление

- 1 Блины: все ингредиенты перемешиваем, оставляем на 10 мин. Испечь блины
- 2 Крем: варить до загустения, примерно 3-4 мин Смазываем блины маковой смесью 😊

# ОМЛЕТ «ПУЛЯР»

КБЖУ на 100 Г: 129/10/8,6/1,7

## Ингредиенты:

- ◆ 2 яйца
- ◆ 2 ст.л молока
- ◆ Соль по вкусу

## Приготовление

- 1 Разделяем 2 яйца на белки и желтки.  
2 желтка взбиваем с молоком и выливаем на сковороду, накрываем крышкой, нагреваем на медленном огне 2 мин.
- 2 2 белка с щепоткой соли взбиваем до пиков и выкладываем сверху, нагреваем ещё 4 минуты. Белки не должны прилипнуть к лопатке, если не прилипают, значит готово)







# ЯГОДНЫЙ ПИРОГ

КБЖУ на 100 Гр: 289,9/8,6/6,5/49,4

## Ингредиенты:

- ◆ Цельнозерновая пшеничная мука - 8 ст.л. (сколько тесто возьмёт)
- ◆ Овсяная мука (у меня перемолотые погружным блендером овсяные хлопья) - 9 ст.л.
- ◆ 1 яйцо
- ◆ Мягкий творог 2 ст.л.
- ◆ Растит. масло 2 ст.л.
- ◆ Мёд 2 ст.л. (подсластитель)
- ◆ Разрыхлитель 0.5 ч.л.
- ◆ Замороженные ягоды 100 гр. (у меня чёрная смородина и малина)
- ◆ Ванилин

## Приготовление

- 1 Взбиваем яйцо, добавляем растительное масло, творог, мёд, разрыхлитель, перемешиваем.
- 2 Вводим оставшиеся ингредиенты, кроме ягод и замешиваем тесто, оно не должно липнуть к рукам, получается мягкое и эластичное.
- 3 Тесто раскатываем немного, выкладываем на противень в форме небольшого прямоугольника, застеленный пергаментной бумагой. Выкладываем ягоды (предварительно размораживаем, сливаем жидкость и подслащиваем) на тесто.
- 4 Запекаем мин 15 - 20 при температуре 180 С.

# МИНИ-ОВСЯНОБЛИНЫ С МАКОМ

КБЖУ на 100 Г: 236,2/15/10,4/20,3

## Ингредиенты:

- ◆ 1 яйцо
- ◆ 50 гр мягкого творога 5%
- ◆ 60 гр перемолотой овсянки  
(можете заменить на муку)
- ◆ Мак - 1 ч.л
- ◆ Разрыхлитель - 0,5 ч.л
- ◆ Подсластитель

## Приготовление

- 1 Все ингредиенты перемешиваем до однородной консистенции и выпекаем на сковороде с 2-х сторон под крышкой. Приятного аппетита.







## ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ВИШНЕЙ

КБЖУ на 100 Гр: 146,8/13,7/5,2/10,7

### Ингредиенты:

- ◆ 3 пачки брикетного творога 5% - 540 г
- ◆ 3 яйца
- ◆ 100 г нат. йогурта или кефира
- ◆ 3 ст.л кукурузного крахмала или рисовой муки
- ◆ Ванилин, подсластитель по вкусу

### Приготовление

1 вариант:

- 1 Все ингредиенты перемешиваем блендером, переливаем в форму, выкладываем ягоды и отправляем в духовку при 180° на ~ 50 мин.

2 вариант:

- 1 Взбиваем белки до пиков. Остальные ингредиенты перемешиваем блендером. И вводим взбитые белки лопаткой, чтобы не повредить воздушность белков.
- 2 Ягоды используем любые)  
Оставляем до полного остывания и только потом вынимаем из формы, иначе развалится)

# ТРЕУГОЛЬНИКИ ИЗ ЛАВАША С ТВОРОГОМ, МАКОМ И БАНАНОМ

КБЖУ на 100 Г: 151/12/3/19

## Ингредиенты:

- ◆ Лаваш - 110 гр
- ◆ 180 гр творога из брикета
- ◆ 1 яйцо
- ◆ 10 гр мака
- ◆ 1 банан
- ◆ Подсластитель по вкусу
- ◆ Ванилин

## Приготовление

- 1 Смешать творог, подсластитель, ванилин, яйцо и мак. Лаваш порезать на полоски - примерно 10 см на 30 см. На 1/3 полоски выкладываем творог, сверху кусочки банана и сворачиваем в треугольник.
- 2 Обжарить на сухой сковороде до румяности на медленном огне под крышкой.





# КЕКСЫ С КУРАГОЙ И ОРЕХАМИ

## Ингредиенты:

- ◆ Яйцо - 1 шт
- ◆ Грецкие орехи - 25 г
- ◆ Курага - 40 г
- ◆ Мука (овсяная, рисовая, пшеничная цельнозерновая) - 150 г
- ◆ Сл. масло - 50 г
- ◆ Молоко 3,5% - 160 мл
- ◆ Подсластитель по вкусу (сахар, сахзам)
- ◆ Разрыхлитель - 10 г
- ◆ Корица по вкусу

## Приготовление

- 1 В сотейнике растопите сливочное масло, дайте ему остыть. Курагу нарежьте мелким кубиком.
- 2 Яйцо взбейте венчиком до пышной пены.
- 3 Грецкие орехи нарубите мелко, смешайте их с мукой, сахаром, курагой, разрыхлителем и корицей.
- 4 Остывшее сливочное масло добавьте в яичную смесь, влейте молоко и тщательно перемешайте.
- 5 В сухую смесь влейте яично-молочную массу, перемешайте и разлейте по формочкам, заполнив каждую из них на 2/3 и выпекайте в разогретой духовке в течение 25 минут при 200 С.



# ВАТРУШКИ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ

КБЖУ на 100 Г: 224,1/15,4/12,1/13,2

## Ингредиенты:

Тесто:

- ◆ 200 г творога 5% (из брикета)
- ◆ 1 яйцо
- ◆ Мука рисовая + пшеничная ц/з ~ 5-6 ст.л
- ◆ Соль по вкусу
- ◆ 1 ч.л. оливкового масла
- ◆ 0,5 ч.л разрыхлителя

Начинка(может быть любая) у меня:

- ◆ 3-4 отварных яйца
- ◆ 150 грамм тертого сыра

## Приготовление

- 1 Тесто: все ингредиенты смешиваем, формируем ватрушки с бортиками и отправляем в духовку ~ 20 минут при температуре 200 градусов.
- 2 Начинка: когда ватрушки будут готовы, кладём сверху начинку и отправляем в духовку ~ 3 минуты до расплавления сыра.







# ΠΕΡΕΚΥΣ

@pokrovskaya\_fit



@sliv - ot bloggerov



## ПП УЛИТКИ

КБЖУ на 100 Гр: 243,7/10,6/4,7/39,7

### Ингредиенты:

Для теста:

- ◆ 100 г 5% творога
- ◆ 120 г пшеничной ц/з муки (еще понадобится для раскатки теста, добавляйте до тех пор, пока не будет легко раскатываться)
- ◆ 100 г рисовой муки
- ◆ 1 яйцо
- ◆ 1/3 ч.л соды
- ◆ Подсластитель по вкусу

Для начинки:

- ◆ 50 г 5% творога (из брикета)
- ◆ 40 г сметаны
- ◆ 10 г мака
- ◆ 30 г изюма

### Приготовление

- 1 Все ингредиенты для теста смешиваем и кладем в холодильник на 20 минут. Запариваем кипятком изюм и мак на несколько минут, сливаем воду и добавляем творог и сметану.
- 2 Раскатываем тесто толщиной 5 мм. Выкладываем на всю поверхность начинку и сворачиваем в рулет. Разрезаем его на кусочки толщиной 5 см.
- 3 Готовим в духовке ~25 минут при 190 С 🍪



# КОРЗИНОЧКИ С ТВОРОЖНО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ

КБЖУ на 100 Гр: 231,5/12,3/8,8/26,5

## Ингредиенты:

Корзиночки:

- ◆ 160 г овсяной муки
- ◆ 1,5 ст.л кешью кокосовая паста (или арахисовой)
- ◆ ~3 ст.л воды
- ◆ Подсластитель по вкусу

Начинка:

- ◆ 140 г творога из брикета 5%
- ◆ 50 г мягкого творога 5%
- ◆ Подсластитель по вкусу

## Приготовление

- 1 Смешать все ингредиенты для корзиночек, затем в силиконовых формочках сформировать форму корзиночек, выпекать ~10 мин при 180 С.
- 2 Украшение: любые ягоды (подсластитель по желанию). Смешиваем тщательно творог, подслащиваем, заливаем в готовые корзиночки, сверху украшаем ягодами и в духовку ~ на 25 мин при 180 С.





# ШОКОЛАДНО-ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ

КБЖУ на 100 Гр: 112,5/13,8/1,9/10

## Ингредиенты:

- ◆ Мягкий творог 5% - 400 гр
- ◆ Молоко 2,5% - 50 мл
- ◆ Какао - 2 ст.л
- ◆ Подсластитель по вкусу
- ◆ Желатин 20 гр
- ◆ Вода - 1 стакан

## Приготовление

- ◆ Желатин разводим по инструкции, ставим на медленный огонь, до растворения желатина
- ◆ Добавляем молоко, творог, какао, подсластитель, перемешиваем блендером в однородную массу
- ◆ Заливаем в форму и убираем в холод до застывания.



# КОРЗИНОЧКИ С СЫРОМ ~12 ШТУК

КБЖУ На 100 Г: 262/16/12,4/22,7

## Ингредиенты:

Для теста

- ◆ 180 г творога (из брикета)
- ◆ 180 г овсяных хлопьев (перемолотых)
- ◆ 1 яйцо
- ◆ 50 мл молока
- ◆ Соль по вкусу
- ◆ Цельнозерновая мука ~60 г (если потребуется)

Начинка:

- ◆ Сыр - 200 гр

## Приготовление

- 1 Смешать все ингредиенты для теста. Тесто должно получиться плотным. Выложить тесто в форму, распределить руками по форме. Отправить в духовку на ~12 минут при 180 С.
- 2 Для начинки берем любой сыр, который предпочитаете) Выложить сыр в корзиночки и выпекать ещё ~15 минут.



# ПП ДЕСЕРТ "БИТОЕ СТЕКЛО"

КБЖУ на 100 Гр: 169,4/10/3,9/25

## Ингредиенты:

- ◆ 200 г мягкого творога 5%
- ◆ 400 гр натурального йогурта
- ◆ 30 гр желатина
- ◆ Подсластитель по вкусу
- ◆ 3 пачки любого цветного желе или натурального сока без красителей

## Приготовление

- 1 Заливаем кипятком цветные желе и даём время раствориться и застыть. Отправляем в холодильник
- 2 На 30 мин замачиваем желатин в стакане воды. Затем подогреваем до полного растворения, но так, чтобы он не кипел. Остужаем
- 3 В блендере смешиваем творог с йогуртом и подсластителем, добавляем приготовленный желатин
- 4 Достаём из холодильника желе. Разрезаем геонастроек кубики, выкладываем в форму, заливаем творожной массой. Отправляем в холодильник до застывания) Приятного аппетита.





# ВАТРУШКИ - 6 ШТ

КБЖУ на 100 Гр: 219,8/10,7/5,5/33,9

## Ингредиенты:

Для теста:

- ◆ 6 столовых ложек рисовой муки
- ◆ 5 столовых ложек овсяной муки  
(я перемолола овсянку блендером)
- ◆ 180 грамм брикетного творога  
(у меня 5%)
- ◆ 1 яйцо
- ◆ Подсластитель по вкусу
- ◆ 0,5 ч.л разрыхлителя

Начинка:

- ◆ 90 гр творога в брикете
- ◆ 2 ст.л натурального йогурта  
или кефира
- ◆ Подсластитель по вкусу

## Приготовление

- 1 Замешиваем тесто из указанных ингредиентов. Может потребоваться ещё муки. Тесто хорошо лепится, не липнет к рукам.
- 2 Катаем сначала шарик, потом формируем что-то подобное корзиночке
- 3 Готовим начинку: соединяем творог, йогурт и подсластитель. Начиняем наши корзиночки и отправляем в духовку на ~35 минут при 180 С. Смотрите по своей духовке, я у мамы дома готовила и они приготовились за 20 минут, а в моей духовке за 40 минут.



# ЗАПЕЧЕННЫЕ ГРУШИ С ТВОРОГОМ, ОРЕХАМИ И КЛЮКВОЙ

КБЖУ на 100 Гр: 142,8/8,4/7,5/11,6

## Ингредиенты:

- ◆ Груши - 4 штуки
- ◆ Мягкий творог или рикотта 250 гр
- ◆ Мёд - 4 чайные ложки
- ◆ Корица - 1\2 чайной ложки
- ◆ Клюква
- ◆ Орехи для посыпки

## Приготовление

- 1 Разогреваем духовку до 200 градусов.
- 2 Груши разрезаем на 2 части, сердцевину аккуратно вынимаем.
- 3 Выкладываем в выемки творог (я подсластила) и отправляем груши в духовку, запекаем 15 минут.
- 4 Орехи измельчаем, добавляем клюкву, корицу, орехи и ставим еще на 5 минут в духовку. Готовые груши поливаем мёдом. Подаем теплыми.







# ОВСЯНЫЕ БАТОНЧИКИ С ОРЕХАМИ И СУХОФРУКТАМИ

## Ингредиенты:

- ◆ 150 гр перемолотой овсянки
- ◆ 100 мл сиропа топинамбура или мёда
- ◆ 70 гр кешью кокосовой пасты (можно любую: миндальную, арахисовую, фундучную)
- ◆ Любые сухофрукты, орехи, семечки, семена льна и кунжута

## Приготовление

- 1 Соединяем перемолотую овсянку, пасту и сироп, хорошенько перемешиваем блендером
- 2 Сухофрукты ненадолго замачиваем в кипятке, нарезаем
- 3 Добавляем сухофрукты, орехи и семечки в смесь, перемешиваем
- 4 Лепим батончики и отправляем в холодильник.

# ПП ЭКЛЕРЫ

КБЖУ на 100 Г: 175,3/7,6/6,9/20,4

## Ингредиенты:

- ◆ 80 гр пшеничной цельнозерновой муки
- ◆ 60 гр рисовой муки
- ◆ 2 ст.ложки оливкового масла
- ◆ 100 мл молока
- ◆ 100 мл воды
- ◆ 3 яйца (если крупные, то 2)
- ◆ Щепотка соли
- ◆ Немного подсластителя (~1-2 ч.л)

### Для крема:

- ◆ 200 гр мягкого творога
- ◆ 80 гр творожного сыра (сливочный)
- ◆ 2 ст.ложки сухого обезжиренного молока
- ◆ 30 мл. воды
- ◆ 1 ст.ложка кукурузного крахмала
- ◆ Подсластитель по вкусу

### Для глазури:

- ◆ 40 гр темного шоколада
- ◆ 40 мл молока/сливок





# ПП ЭКЛЕРЫ

## Приготовление

- 1 Воду смешиваем с молоком и нагреваем до кипения, добавляем оливковое масло, подсластитель и щепотку соли. Добавляем муку, перемешиваем, огонь выключаем. Смесь получается очень густой.
- 2 Когда тесто немного остынет, добавляем поочередно три яйца, перемешиваем блендером и отправляем в кондитерский мешок
- 3 На силиконовый коврик выдавливаем будущие эклеры -10см в длину и 2 см в ширину. Отправляем в духовку при 180 градусах - 30 минут (смотрите по своей духовке).
- 4 Смешиваем творог, сливочный сыр, сироп и подсластитель, взбиваем миксером. В кастрюлю наливаем воду, добавляем крахмал и варим на медленном огне до загустения. Крахмал соединяем с кремом и снова взбиваем 3 минуты. Разрезаем эклеры и выкладываем крем
- 5 Для глазури растапливаем шоколад с молоком или сливками в микроволновке, перемешиваем до однородности и смазываем эклеры.





# РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ

КБЖУ на 100 Гр: 110,7/6/2,9/14,3

## Ингредиенты:

- ◆ Лаваш
- ◆ 300 г пекинской или  
Белокочанной капусты
- ◆ 3 яйца
- ◆ Йогурт натуральный 100 мл  
или сметана 10%
- ◆ Зелёный лук
- ◆ Соль, перец, специи по вкусу

## Приготовление

- 1 Отвариваем яйца. Капусту шинкуем и тушим без масла 5 минут. Крошим яйца. Нарезаем зелёный лук. Соединяем с капустой, солим, перчим, добавляем специи.
- 2 Лаваш делим на 2 части, смазываем йогуртом или сметаной, выкладываем начинку и сворачиваем рулет. Рулет можно смазать желтком. Запекаем в духовке при 180 С ~ 20 мин.



# НЕЖНЫЙ ТВОРОЖНЫЙ ЧИЗКЕЙК С ЧЕРНИКОЙ

КБЖУ на 100 Гр: 153,7/10/2,2/23,4

## Ингредиенты:

Для основы:

- ◆ 1 стакан перемолотой овсянки
- ◆ 1 яйцо
- ◆ 2 ст.ложки кефира
- ◆ 3 ст.ложки растительного масла
- ◆ Подсластитель по вкусу

Начинка:

- ◆ 420 гр творога
- ◆ 50 гр творожного сыра (сливочный)
- ◆ 50 мл молока
- ◆ 3 ст.л. кукурузного крахмала
- ◆ 1 яйцо
- ◆ Подсластитель по вкусу
- ◆ Черника или другие ягоды

## Приготовление

- 1 Все ингредиенты для основы перемешать, распределить по форме (у меня силиконовая). Отправить в духовку на 10 мин при 180 С.
- 2 Начинка: всё, кроме черники перемешиваем блендером. Выкладываем поочередно: творог, черника, творог, черника. Отправляем в духовку на 30 мин.



# ШОКОЛАДНЫЙ РУЛЕТ С КЛУБНИКОЙ

КБЖУ на 100 Гр: 199,8/9,9/6,4/26

## Ингредиенты:

Для рулета:

- ◆ 3 ст. л кукурузного крахмала
- ◆ 3 куриных яйца
- ◆ 1 ч л разрыхлителя
- ◆ Щепотка ванилина
- ◆ 2 ч л какао
- ◆ Подсластитель по вкусу

Для начинки:

- ◆ 100 г творога в брикете
- ◆ 1 ст л сиропа топинамбура (или другого сиропа)
- ◆ 3 шт свежей клубники

Для украшения:

- ◆ 15 г горького шоколада
- ◆ Грецкие орехи





# ШОКОЛАДНЫЙ РУЛЕТ С КЛУБНИКОЙ

## Приготовление

- 1 Отделяем белки от желтков.  
Отдельно взбиваем белки до крепких пиков (примерно 3 мин). В отдельной чашке смешиваем желтки, подсластитель, ванилин, какао, крахмал и разрыхлитель. Затем все соединяем и ещё раз миксером взбиваем. Примерно около минуты.
- 2 Выливаем тесто на противень (у меня она маленькая и прямоугольная) а вы также можете на силиконовый коврик либо в форму для запекания. Выпекаем бисквит минут 10 при t 180.  
Достаём и остужаем.
- 3 В это время готовим начинку 🍌  
творог смешиваем с сиропом.  
Клубнику режем на небольшие кусочки.  
Когда бисквит полностью остыл, смазываем его тонко творожной начинкой и выкладываем равномерно клубнику. Заворачиваем в рулет.  
Сверху поливаем растопленным горьким шоколадом и посыпаем орехами 😊  
Отправляем в холодильник на часик.





# ВАНИЛЬНО-ШОКОЛАДНАЯ ПП ПАННА-КОТТА\* С ЧЕРНИКОЙ

КБЖУ На 100 Г: 124,6/12/1,9/14,1

## Ингредиенты:

- ◆ Желатин быстрорастворимый 1,5 ст.л
- ◆ 0,5 ч.л ванилина
- ◆ 100 мл молока
- ◆ 40 гр черники
- ◆ творог 2% 180 грамм
- ◆ Какао 1 ч.л
- ◆ Ряженка 5 ст.л
- ◆ Подсластитель по вкусу

## Приготовление

- 1 Залить желатин молоком и дать постоять 5-10 минут
- 2 Отдельно смешать творог, ряженку, ванилин и подсластитель
- 3 Желатин с молоком отправляем нагреваем до растворения желатина (не кипятим!) Остужаем до комнатной температуры
- 4 Соединяем желатин с творожной массой, хорошенько взбиваем блендером, делим на 2 части, в одну часть добавляем какао.
- 5 Выливаем ванильную половину, ставим в морозильник на 10 минут, достаём, выкладываем чернику, выливаем оставшуюся шоколадную половину, убираем в холодильник на час. Украшаем орешками или кокосовой стружкой. Наслаждаемся)







# РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

КБЖУ на 100 Гр: 236,9/13,9/14/13,1

## Ингредиенты:

- ◆ Лаваш - 1 упаковка
- ◆ Сыр - 250 г
- ◆ Яйца вареные - 3 шт.
- ◆ Зелёный лук
- ◆ Чеснок - 2 дольки (можно без него)
- ◆ Сметана (у меня 15%) - 3 ст. л.
- ◆ Яйцо сырое - 1 шт.
- ◆ Молоко - 40 мл
- ◆ Соль, перец по вкусу

## Приготовление

- 1 Сварить яйца заранее. Соединить в миске натертые на крупной терке яйца, сыр, порезанный лук, сметану.
- 2 В отдельной миске смешать яйца, молоко и щепотку соли.
- 3 Лаваш нарезать на одинаковые квадратики, смазать начинкой, свернуть в рулончик. Обмакнуть трубочки в льезоне (яйца с молоком). Выложить швом вниз на а/п сковороду (либо, с разогретым оливковым маслом) и обжарить с двух сторон.
- 4 Выложить трубочки на тарелку. Подавать теплыми.



# ШОКОЛАДНЫЕ МАФФИНЫ С ВИШНЕЙ И ОРЕХАМИ

КБЖУ на 100 Гр: 199,9/5/2,4/40,1

## Ингредиенты:

Для теста (6 шт):

- ◆ 60 г ц/з пшеничной муки
- ◆ 40 г миндальной муки (можно заменить, но с миндальной они особенно вкусные)
- ◆ 160 мл натурального йогурта
- ◆ 1 яйцо
- ◆ 2 ч.л какао
- ◆ 1 ч.л разрыхлителя
- ◆ Подсластитель по вкусу

Начинка:

- ◆ 1 ст.л кукурузного крахмала
- ◆ Замороженная вишня без косточки (по 3 ягоды на 1 маффин)

## Приготовление

- 1 Смешиваем все ингредиенты для теста
- 2 Для начинки разводим в воде (1-2 ст.л) кукурузный крахмал, добавляем вишню и варим до загустения
- 3 В силиконовые формы выкладываем 1 ст.ложку теста, затем вишню, сверху закрываем тестом.
- 4 Отправляем в духовку на 30-40 мин при 180 С.







# ТВОРОЖНО-ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

КБЖУ на 100 Гр: 283,2/13,8/12,9/28,8

## Ингредиенты:

- ◆ Творог брикетный 180 гр 5%
- ◆ 2 ст. ложки молока
- ◆ 1 ч л разрыхлителя
- ◆ Подсластитель по вкусу (не жалейте)
- ◆ 60 г грецких орехов (смолоть в блендере)
- ◆ ~200 гр овсяной муки (я перемолола хлопья блендером). Смотрите по консистенции, возможно, потребуется меньше.

## Приготовление

- 1 Смешать все ингредиенты
- 2 Сформировать печенье
- 3 Выпекаем мин 20-25 (в зависимости от того, любите ли вы мягкое или хрустящее) при 180 С.



# КЛУБНИЧНО-ВАНИЛЬНО-ШОКОЛАДНЫЙ ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ

КБЖУ на 100 Гр: 104,1/8,9/5,3/5

## Ингредиенты:

- ◆ 40 г желатина (быстрорастворимый)
- ◆ 500 мл молока
- ◆ 400 г мягкого творога (у меня 4% в тубе Милава)
- ◆ 400 г 10% сметаны
- ◆ 100 г натур. йогурта
- ◆ клубника 100 г
- ◆ Подсластитель по вкусу
- ◆ Ванилин на кончике ножа
- ◆ 2 ст.л какао

## Приготовление

- 1 Желатин заливаем молоком и оставляем на 20 мин. Набухший желатин ставим на медленный огонь и постоянно помешивая, доводим до полного растворения. В желатин с молоком добавляем подсластитель и ванилин, перемешиваем и остужаем до комнатной температуры.
- 2 В желатиновую смесь добавляем сметану, йогурт и творог, хорошо перемешиваем. Разделяем полученную смесь на 3 части, в одну добавляем какао (перемешиваем блендером), во вторую добавляем перемолотую блендером клубнику, ещё раз перемешиваем блендером.
- 3 В форму заливаем светлый слой и отправляем в морозильную камеру минут на 15. Когда первый слой застынет, заливаем второй и снова отправляем застывать. Когда десерт полностью застынет, его можно нарезать на порционные кусочки и украсить орешками, фруктами или шоколадом.







## ПП ТИРАМИСУ

КБЖУ на 100 Гр: 138,6/10,7/5,4/12,3

### Ингредиенты:

Корж:

- ◆ 1/2 стакана перемолотой овсянки
- ◆ Какао - 1 ст. л.
- ◆ Яйцо
- ◆ Корица - 1 ч. л.
- ◆ Молоко - 5 ст. ложек
- ◆ Подсластитель по вкусу
- ◆ Разрыхлитель 1 ч.л

Прослойка:

- ◆ Мягкий творог 5% — 300 гр
- ◆ 2 ч.л мёда
- ◆ Крепкий свежесваренный кофе с подсластителем - 1/2 стакана
- ◆ Молотые орешки
- ◆ Вишня замороженная 30 гр

### Приготовление

- 1 Корж: яйцо взбиваем. Все перемешиваем до однородности. Выливаем в контейнер и ставим в микроволновку на 3 минуты. Достаём из формы и оставляем, бисквит немного подсушится.
- 2 Бисквит режем на кубики, макаем в кофе. Распределяем слоями. Творог взбиваем с мёдом и промазываем слою. Между слоями выкладываем вишню и орешки. Сверху тоже орешками посыпала и какао. Оставляем на ночь пропитаться.



# ПП БУБЛИКИ

КБЖУ на 100 Г: 232,7/14,5/7,8/26,1

## Ингредиенты:

- ◆ Творога из брикета 5% - 180 г
- ◆ Яйцо
- ◆ 6-7 ст.л. рисовой или овсяной муки
- ◆ Подсластитель по вкусу
- ◆ Чуть меньше щепотки соли)
- ◆ Разрыхлитель 0,5 ч.л
- ◆ 1 ч.л. мака для украшения

## Приготовление

- 1 Все ингредиенты, кроме мака смешиваем.
- 2 Делим тесто на равные части, из каждой части скатать "колбаску" и скрепить концы бубликом.
- 3 Выложить бублики на силиконовый коврик, присыпать их маком.
- 4 Выпекать в духовке при 180С до готовности, пока не подрумянятся.







## БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ С ШОКОЛАДНО-БАНАНОВОЙ НАЧИНКОЙ

КБЖУ на 100 Гр: 140,1/6,9/5,9/14,7

### Ингредиенты:

- ◆ 3 яйца
- ◆ 20 гр кукурузного крахмала
- ◆ 20 гр сухого обезжиренного молока
- ◆ 1/3 ч л разрыхлитель
- ◆ Подсластитель по вкусу

### Заварной шоколадный крем:

- ◆ Молоко 0,5% 300 мл
- ◆ Кукурузный крахмал 25 гр (можно заменить на муку)
- ◆ Какао 20 гр
- ◆ Подсластитель по вкусу

### Начинка:

- ◆ Банан 1 шт

### Глазурь:

- ◆ Темный шоколад 20 гр
- ◆ Молоко 1 ст л.

# БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ С ШОКОЛАДНО-БАНАНОВОЙ НАЧИНКОЙ

## Приготовление

- 1 Отделяем белки от желтков и взбиваем до крепких пиков с щепоткой соли. В желтки добавляем все сыпучие ингредиенты, тщательно перемешиваем. Аккуратно вводим белки.
- 2 Выливаем смесь на силиконовый коврик равномерно распределив лопаточкой. Выпекаем в разогретой духовке при 180°C примерно 10-15 минут, смотрите по духовке-не пересушите.
- 3 Для крема: нагреваем молоко, добавляем в него крахмал, какао, подсластитель и хорошенько перемешиваем, чтобы не образовались комочки, доводим до загустения и снимаем с огня.
- 4 Смазываем корж заварным кремом и выкладываем кусочки банана. Затем сворачиваем рулет.
- 5 Шоколад растапливаем на водяной бане и поливаем наш рулет.
- 6 Готовый рулет поместить в холодильник на 3-4 часа 🙌 Последний пункт вряд ли получится выполнить 😊





# ТРЮФЕЛИ

КБЖУ на 100 Г: 232,7/14,5/7,8/26,1

## Ингредиенты:

- ◆ Сливки (33%) - 100 мл
- ◆ Шоколад - 100 г
- ◆ Цедра одного апельсина
- ◆ Какао - 30 г
- ◆ Сухое обезжиренное молоко - 2-3 ст.л (смотрите по своей консистенции, чтобы можно было лепить)
- ◆ Горсть любых орехов (перемолотых)

## Приготовление

- 1 Натереть цедру апельсина, добавить к сливкам. Сливки довести в кастрюле до кипения, выключить огонь. Добавить мелко нарубленный шоколад и перемешать до растворения. Переложить массу в миску, накрыть пищевой плёнкой и убрать в холодильник на минимум 2 часа.
- 2 Поджарить сухое обезжиренное молоко на сковороде до золотистого цвета и добавить к шоколадной смеси, добавить перемолотые орехи.
- 3 Хорошенько перемешать. Затем сформировать конфетки и обвалять каждую в какао.





# ШОКОЛАДНОЕ СУФЛЕ

КБЖУ на 100 Гр: 170/17/5/15

## Ингредиенты:

- ◆ 300 гр мягкого творога
- ◆ 2 ст.л какао
- ◆ 1 ст.л желатина
- ◆ 30 гр воды
- ◆ 1 белок (можно без него, если боитесь добавлять), вместо него добавьте 2 ст.ложки молока
- ◆ Подсластитель по вкусу (не жалейте! Какао и желатин «забирают» сладость)

## Приготовление

- 1 Желатин залить водой, оставить набухнуть. Затем растопить (не доводите до кипения). Творог смешать с какао и подсластителем, влить желатин, перемешать.
- 2 Белок взбить до крепких пиков и аккуратно ввести в творожную массу. Разлить по формочкам и отправить застывать в холодильник.  
(Безумно вкусно)





# ПП РАФАЭЛЛО

КБЖУ на 100 Г: 311,5/17,9/22/10,6

## Ингредиенты:

- ◆ Творог из брикета - 220 гр
- ◆ Кокосовая стружка - 70 гр + 10 гр для обвалки
- ◆ Сухое обезжиренное молоко - 3 ст.л
- ◆ Миндаль
- ◆ Подсластитель по вкусу

## Приготовление

- 1 Смешиваем до однородной консистенции творог, сом, 60 гр кокосовой стружки, подсластитель
- 2 Формируем шарики, кладём в центр миндаль. Обваливаем шарики в кокосовой стружке.





## БРАУНИ

КБЖУ на 100 Гр: 384,7/7,7/20,8/41

### Ингредиенты:

- ◆ 3 яйца
- ◆ Рисовая ц/з мука - 120 г
- ◆ Шоколад темный/горький - 60 г
- ◆ Тростниковый сахар - 80 г (или любой другой подсластитель)
- ◆ Грецкий орех - 40 г
- ◆ Сливочное масло - 50 г

### Приготовление

1. Растопите шоколад со сливочным маслом в микроволновке или на паровой бане. Остудите шоколад в холодильнике до комнатной температуры.
2. Яйца взбейте миксером или венчиком, постепенно добавляя тростниковый сахар, до состояния пышной пены. Грецкие орехи нарубите крупно.
3. В остывшую шоколадно-масляную смесь добавьте муку и орехи, перемешайте до однородной консистенции.
4. Влейте сахарно-яичную смесь, тщательно перемешайте.
5. В силиконовую форму влейте тесто и выпекайте в разогретой духовке в течение 20 минут при 180 С.
6. Достаньте брауни из духовки, дайте остыть, нарежьте и подавайте.



# БАНАНОВЫЙ КЕКС

## Ингредиенты:

- ◆ 2 банана
- ◆ 2 яйца
- ◆ 220 грамм пшеничной ц/з муки
- ◆ Тростниковый сахар (или любой другой подсластитель)
- ◆ 5-6 ст. л оливкового масла
- ◆ 1 ч.л разрыхлителя
- ◆ Изюм, смесь семян, орехи

## Приготовление

- 1 Бананы пюрировать, добавить яйца, подсластитель и оливковое масло, перемешать блендером.
- 2 Добавить муку, разрыхлитель, изюм (предварительно вымочить), смесь семян, орехи (измельчённые) и перемешать.
- 3 Выложить в форму (у меня силиконовая, прямоугольная) и выпекать в духовке при 180 С - 35 мин.





# МАКОВЫЙ РУЛЕТ

КБЖУ на 100 Гр: 206,5/13,7/9,8/15,2

## Ингредиенты:

- ◆ Лаваш - 1 лист
- ◆ 150 г мягкого творога
- ◆ 150 г творога из брикета
- ◆ 2 яйца
- ◆ 80 г мака
- ◆ Подсластитель по вкусу

## Приготовление

- 1 В первую очередь мак заливаем крутым кипятком и оставляем на несколько минут, чтобы он запарился.
- 2 Творог смешиваем с одним яйцом и белком (желток оставляем для смазывания), маком и подсластителем.
- 3 Смазываем полученной массой лаваш.
- 4 Скручиваем в рулет, смазываем желтком и выпекаем 15 мин при 180 С.







ОБЕД

@pokrovskaya\_fit





# ПП ПИЦЦА

КБЖУ на 100 Гр: 139/18/6/1,8

## Ингредиенты:

Для «Теста»:

- ◆ 500 г куриного фарша
- ◆ 1 яйцо
- ◆ 120 мл кефира
- ◆ 2 ст.л. перемолотой овсянки
- ◆ Соль, специи

Начинка любая: у меня

- ◆ 1 помидор
- ◆ Шампиньоны 60 г
- ◆ Сыр 100гр 15%
- ◆ Соль, специи

Для соуса:

- ◆ 1 ст.л томатной пасты
- ◆ 50 г сметаны



## Приготовление

- 1 Смешиваем все ингредиенты для теста. Солим, перчим. Ложкой выкладываем выкладываем фарш в форму на силиконовый коврик и выравниваем. Вы можете приготовить одну большую или несколько маленьких пицц. Отправляем в духовку на 10 минут при 200 С, после чего смешиваем пасту и йогурт+соль и специи, смазываем нашу пиццу.
- 2 Режем помидоры и шампиньоны для начинки и выкладываем. Отправляем в духовку на 15 мин при 200° С, потом посыпаем тертым сыром и еще на 5 мин в духовку.



# ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ БУЛОЧКИ СО ЗЛАКАМИ

КБЖУ На 100 Г: 231,4/7,4/4,1/43,2

## Ингредиенты:

- ◆ Перемолотые овсяные хлопья - 160 г
- ◆ Мука пшеничная ц/з 160 г
- ◆ Кефир 230 мл
- ◆ Разрыхлитель 1 ч л
- ◆ Оливковое масло 1/2 ст л
- ◆ Соль с травами

## Приготовление

- 1 Хлопья заливаем кефиром на 20 минут, затем просеиваем муку с разрыхлителем.
- 2 Добавляем оливковое масло и соль с травами (можно добавить любые - какие любите).
- 3 Хорошенько вымешиваем тесто руками, формируем булочки, посыпаем мукой и хлопьями.
- 4 Выпекаем при 200 С около 25 минут)



# ШАМПИНЬОНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

## Ингредиенты:

- ◆ Шампиньоны 7-8 шт
- ◆ Куриный фарш - 200 гр
- ◆ Лук
- ◆ Сыр
- ◆ Соль, перец по вкусу
- ◆ Зелень

## Приготовление

- 1 Аккуратно отрезаем ножки у грибов и вынимаем серединку.
- 2 Обжариваем фарш и лук, мелко нарезаем ножки грибов, ещё немного обжариваем, добавляем зелень и начиняем грибы. Сверху сыр.
- 3 В духовку на 20 мин при 180-190





# ТЕФТЕЛИ В КЛЮКВЕННОМ СОУСЕ

КБЖУ на 100 Г: 189,8/12,84/13,97/2,43

КБЖУ соуса на 100 Г: 58,95/0,62/0,04/14,58

## Ингредиенты:

Готовим в 2 этапа: тефтели и соус:

- ◆ 300 г фарша
- ◆ 1 крупная луковица
- ◆ 1 яйцо
- ◆ 3 ч.л овсяных отрубей
- ◆ Соль, перец, специи

Соус:

- ◆ 200 г клюквы
- ◆ 2 ст. л соевого соуса
- ◆ 1 ст. л сахара ( сахарзама, меда)
- ◆ Корица по вкусу
- ◆ Немного воды ( примерно 5 ст л)
- ◆ Сок 1 апельсина



# ТЕФТЕЛИ В КЛЮКВЕННОМ СОУСЕ

## Приготовление

- 1 Отруби замачиваем в тёплом молоке так, чтобы получилась каша
- 2 Смешиваем все ингредиенты, формируем тефтельки
- 3 Обжариваем на сковороде без масла до румяности
- 4 Перекладываем на чистую сковороду. Это нужно для того, чтобы избавиться от лишнего жира. Если у вас куриный фарш, то это делать не нужно
- 5 Готовим соус: смешиваем все ингредиенты и варим мин 7-10 до легкого загустения.
- 6 Выливаем на тефтельки и тушим под крышкой еще мин 5. соус получается кисленьким, контролируйте сладость сами, по вкусу 🍴 На гарнир отлично подойдет рис 🍴





# КОРЗИНОЧКИ С КУРИЦЕЙ И БРОККОЛИ

КБЖУ на 100 Гр: 122,3/13,1/6,5/2,6

## Ингредиенты:

- ◆ Куриное филе – 180 гр
- ◆ 3 яйца
- ◆ Сладкий перец – 20 гр
- ◆ Брокколи – 180 гр
- ◆ Йогурт натуральный – 80 гр
- ◆ Сыр - 80 гр
- ◆ Соль, перец, специи по вкусу

## Приготовление

- 1 Филе нарезаем маленькими кусочками. Обжариваем со специями 1 минуту, добавляем сладкий перец, нарезанный кубиками, брокколи делим на соцветия, обжариваем ещё 2 минуты.
- 2 Смешиваем яйца, специи и йогурт, добавляем натертый сыр. Все ингредиенты соединяем и перемешиваем. Выкладываем в формы для кексов.
- 3 Выпекаем ~40-50 минут при 180 С.



# ГОВЯДИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ И ГРИБАМИ В ГОРШОЧКАХ

КБЖУ на 100 Г: 126,3/7,4/6,5/9,5

## Ингредиенты:

- ◆ Говядина 400 г
- ◆ Шампиньоны 200 г
- ◆ Картофель 500 г
- ◆ Лук 1 шт.
- ◆ Чернослив 50 г
- ◆ Томатная паста 40 г
- ◆ Соевый соус 20 г
- ◆ Сливочное масло 40 г
- ◆ Зелень
- ◆ Соль, перец по вкусу





# ГОВЯДИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ И ГРИБАМИ В ГОРШОЧКАХ

## Приготовление

- 1 Режем мясо небольшими кусочками. Картошку чистим и режем кубиками. Лук — полукольцами. Вешенки - режем крупно. Чернослив напололам. Измельчаем зелень.
- 2 Разогреваем на сковороде немного растительного масла и обжариваем мясо с луком в течение двух минут на сильном огне. Убавляем огонь до среднего, добавляем картошку и продолжаем обжаривать, постоянно помешивая ещё 4 минуты. Кладем томатную пасту, смесь перцев, солим и обжариваем еще пару минут.
- 3 В горшочки выкладываем поровну на дно нашу зажарку. Сверху грибы, чернослив, зелень (оставьте пару щепоточек для сервировки), сливочное масло и соевый соус.
- 4 Накрываем крышками и отправляем на 30 минут в разогретую до 180°C духовку: Готово. Посыпаем сверху оставшейся зеленью. Приятного аппетита.



# КОТЛЕТЫ С БРОККОЛИ

КБЖУ на 100 Гр: 78,7/14,8/1,3/1,7

## Ингредиенты:

- ◆ 500 гр. фарша индейки (или куриного фарша)
- ◆ 90 гр брокколи (у меня замороженная)
- ◆ 1 яйцо
- ◆ Лук - 1 шт
- ◆ Соль, чёрный перец, кориандр по вкусу

## Приготовление

- 1 Лук натереть на терке, либо пробить в блендере, брокколи мелко порубить.
- 2 Смешать фарш, яйцо, лук, капусту, соль и специи. Хорошенько вымесить. Мокрыми руками сформировать котлетки и жарить с двух сторон под крышкой до готовности!





# ЖЮЛЬЕН С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

КБЖУ на 100 Гр: 135,8/11,3/8,3/3,5

## Ингредиенты:

- ◆ Куриное филе - 180 г
- ◆ Шампиньоны - 100 г
- ◆ Мука - 12 г
- ◆ Сыр - 50 г
- ◆ Молоко 2,5 % - 200 мл
- ◆ Орех мускатный - 0,2 г
- ◆ Чеснок - 1 зубчик
- ◆ Масло сливочное - 30 г

## Приготовление

- 1 Нарезьте филе тонкими полосками, нарежьте грибы мелко, натрите сыр на крупной терке
- 2 Раздавите, очистите и мелко нарубите чеснок, отделите листочки тимьяна от стеблей
- 3 Разогрейте в сковороде 2 ст.л. растительного масла, и обжарьте филе в течение 1 минуты на сильном огне, убавьте огонь, добавьте грибы, чеснок и обжаривайте ещё 2 минуты. Посолите, поперчите, перемешайте, снимите с огня
- 4 Соус бешамель: Обжарьте муку на сухой сковороде на слабом огне, до золотистого цвета, добавьте сливочное масло, перемешайте и влейте холодное молоко, доведите до кипения помешивая венчиком, чтобы не образовывались комочки, добавьте мускатный орех, слегка посолите, поперчите, снимите с огня
- 5 Выложите курицу с грибами и чесноком в кокотницу, залейте соусом бешамель, посыпьте сыром и запекайте в заранее разогретой до 200 градусов духовке в течение 5 минут.





# МЯСНЫЕ КОРЗИНКИ ~7 ШТУК

КБЖУ На 100 Г: 99,4/13,2/2,9/4,2

## Ингредиенты:

- ◆ 250 гр куриного филе
- ◆ Лук 1 шт
- ◆ 1 ст.л перемолотой овсянки (отрубей)

Начинка:

- ◆ Шампиньоны 130 гр
- ◆ Сыр 40 гр
- ◆ Перец красный 1/2 шт
- ◆ Соль, специи, зелень

## Приготовление

- 1 Филе с луком пропустить через мясорубку, добавить отруби, посолить, поперчить. Выложить в силиконовые формочки, распределить по ней.
- 2 Начинка: шампиньоны и перец мелко нарезаем. Шампиньоны обжариваем 5 мин на сковороде, добавляем перец и обжариваем ещё 5 мин. Выкладываем начинку в формочку (начинка - сыр - ещё немного начинки).
- 3 Отправляем в духовку при 180 гр на 20-25 мин.





# ЭЛЕМЕНТАРНАЯ ЛАЗАНЬЯ

КБЖУ На 100 Г: 265/14/19/12

## Ингредиенты:

- ◆ 400 г мясного фарша (у меня говяжий)
- ◆ Морковь 100 г
- ◆ Лук 100 г
- ◆ 250 г томатного соуса
- ◆ 150 г творожного сливочного сыра (у меня альметте)
- ◆ 1 ч. л. растительного масла
- ◆ 5 сухих листов лазаньи
- ◆ 1 пачка моцареллы (у меня крупный шарик unagrande, 125 г)
- ◆ Я ещё добавила шампиньоны. Их можно добавить вместе с фаршем.

## Приготовление

- 1 Обжарьте овощи на сильном огне в течение 2 минут, добавьте фарш и жарьте на среднем огне в течение ещё 2 минут, посолите, поперчите.
- 2 Небольшую форму смажьте растительным маслом. Уложите лист лазаньи, сверху распределите 2 столовые ложки начинки (фарш, лук, морковь) и столько же томатного соуса. Накройте вторым листом лазаньи и повторяйте далее таким же образом. Затем распределите творожный сыр и моцареллу, нарезанную ломтиками (я просто смазала томатным соусом).
- 3 Запекайте 30 минут при 180 °С.





# СЛИВОЧНАЯ ИНДЕЙКА С ГРИБАМИ И ПАСТОЙ

## Ингредиенты:

- ◆ Индейка - 400 г
- ◆ Шампиньоны - 120 г
- ◆ Сливки 10% - 120 г
- ◆ Лук - 1 шт
- ◆ Дижонская горчица - 15 г
- ◆ Чеснок - 2 дольки
- ◆ Паста - 300 г
- ◆ Соль, перец, зелень

## Приготовление

- 1 Отвариваем пасту.
- 2 Шампиньоны режем тонкими пластинками. Обжарить кусочки индейки ~5-7 минут на среднем огне.
- 3 Добавить к индейке нарезанный лук, грибы и чеснок. Пассируйте все ингредиенты в течение 7 минут. Сливки и дижонскую горчицу добавляем в сковороду. Тушим под крышкой на медленном огне ещё 5 минут и снимаем с огня. В духовку при 180 гр на 20-25 мин.
- 4 Выкладываем пасту на тарелку, сверху - индейку с грибами и сливочным соусом. Свежую петрушку мелко режем и посыпаем готовое блюдо.





# ПП ЦЕЗАРЬ

КБЖУ На 100 Г: 84,1/9,7/3/3,8

## Ингредиенты:

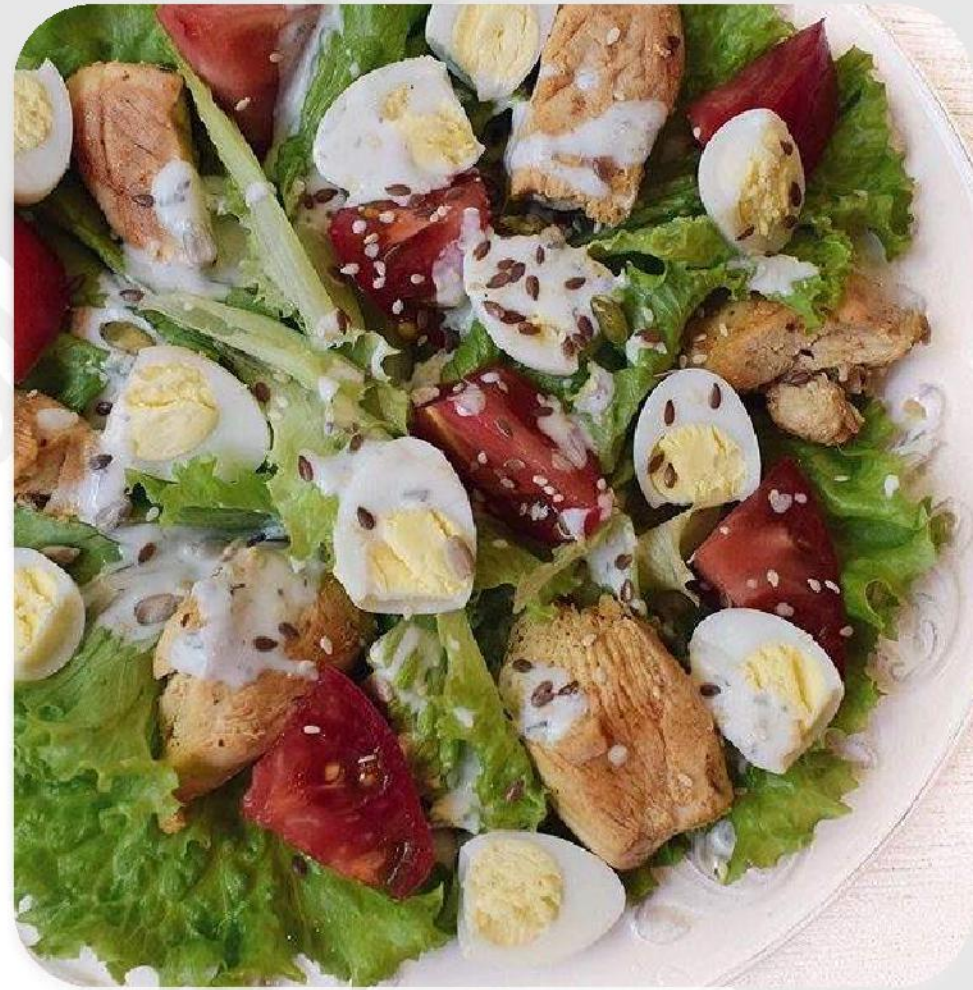
- ◆ Салат айсберг или пекинская
- ◆ Капуста 150 г
- ◆ Куриное филе 200 г
- ◆ Помидоры 150 г
- ◆ 2 яйца
- ◆ Смесь семян или сухарики

Начинка:

- ◆ Натуральный йогурт - 3 ст.л
- ◆ 1 ч.л лимонного сока
- ◆ 1 ч.л оливкового масла
- ◆ Черный молотый перец
- ◆ Соль по вкусу

## Приготовление

- 1 Помидоры и салат нарезать (салат я рву руками)
- 2 Яйца и куриное филе отварить (после варки можно слегка обжарить), нарезать.
- 3 Хлеб нарезать кубиками и подсушить в духовке
- 4 Сыр натереть на терке
- 5 Смешиваем все ингредиенты для соуса
- 6 Салат заливаем заправкой, перемешиваем, добавляем сухарики или посыпаем смесью семян. Можно добавить тёртый сыр





# ИНДЕЙКА С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

КБЖУ На 100 Г: 98,2/10,3/3,4/6,5

## Ингредиенты:

- ◆ Филе индейки - 600 г
- ◆ Лук - 1 шт
- ◆ Картофель - 5 шт
- ◆ 2 средних помидора
- ◆ Сыр - 120 г

## Маринад:

- ◆ 2 дольки чеснока
- ◆ Соль, смесь перцев, специи по вкусу
- ◆ Укроп - 30 г
- ◆ Оливковое масло

## Приготовление

- 1 Нарезаем лук, картофель, помидоры, сыр.
- 2 Грудки промываем, отжимаем лишнюю жидкость и делаем параллельные надрезы по всей длине филе на расстоянии ~ 2 см. друг от друга.
- 3 На фольгу выкладываем лук, картофель, смазываем маринадом (для маринада все соединяем), затем филе индейки с помидорами и сыром. Филе смазываем маринадом. Из фольги делаем «лодочки» и выпекаем в разогретой духовке при 180 С - 1 час.





# ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ

КБЖУ На 100 Г: 164,4/9,8/2/26,9

## Ингредиенты:

- ◆ Филе бедра индейки - 500-600 г
- ◆ Рис - 400-500 г
- ◆ 3 луковицы
- ◆ 2 моркови
- ◆ Чеснок
- ◆ 2 ст.л растит.масла
- ◆ Соль, специи для плова

## Приготовление

- 1 Филе индейки нарезать на кусочки. Обжарить на сильном огне до золотистого цвета. Нарезать лук. Морковь нарезать соломкой.
- 2 Добавить к мясу лук. Обжаривать 4-5 минут. Затем добавить морковь. Обжаривать еще несколько минут.
- 3 Засыпать рис. Посолить, добавить специи, воткнуть очищенные дольки чеснока. Залить водой так, чтобы она на 1 палец покрывала рис.
- 4 Готовить на медленном огне под крышкой 40-45 минут - до готовности риса. Готовый плов с индейкой перемешать, выложить на блюдо и подать на стол горячим.







УЖИИ

@pokrovskaya\_fit



@sliv / ot bloggerov



## ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

КБЖУ на 100 Гр: 90,8/4,8/4,3/7,8

### Ингредиенты:

- ◆ 500-600 г говяжьего фарша
- ◆ 100 гр риса
- ◆ 10-12 шт. перца
- ◆ 2 моркови
- ◆ 2-3 луковицы
- ◆ 1 ст.л томат. пасты
- ◆ Укроп, петрушка
- ◆ Сметана, томат. паста для подливки
- ◆ Соль, перец по вкусу

### Приготовление

- 1 Обжариваем лук, добавляем тертую морковь. Немного потюнув морковь, добавляем зелень. А затем томатную пасту, даем за жарке остыть
- 2 К фаршу добавляем полувареный рис. Затем к фаршу и рису добавляем жарку, солим (солим хорошо, потому что рис впитывает соль), перчим и хорошенько перемешиваем
- 3 Полученной массой фаршируем вымытые и вычищенные перцы, набиваем не плотно
- 4 Отдельно в кипятке разводим томатную пасту, сметану и соль, заливаем перцы на половину
- 5 Варим перцы минут 40. Приятного аппетита.





# ЛОДОЧКИ ИЗ КАБАЧКОВ С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ

КБЖУ на 100 Гр: 39,7/2,4/1,2/4,6

## Ингредиенты:

- ◆ Кабачок - 4 шт
- ◆ Фарш из куриного филе - 400 г
- ◆ Томатная паста - 200 г
- ◆ Сыр - 35 гр
- ◆ Соль, перец - по вкусу

## Приготовление

- 1 Разогрейте духовку до 200 градусов.
- 2 Разрежьте кабачки вдоль и аккуратно ложкой извлеките мякоть.
- 3 Разогрейте сковороду на среднем огне, добавьте куриный фарш, мякоть кабачков, посолите и поперчите. Обжаривайте 8—10 минут, а затем убавьте огонь до минимума, добавьте томатную пасту. Через 3—5 минут снимите сковороду с огня.
- 4 Выложите куриный фарш в кабачки. Натрите сыр и посыпьте им кабачки.
- 5 Фаршированные кабачки положите в форму для запекания, закройте сверху фольгой и запекайте около 35 минут.





# ЗАПЕЧЁННАЯ РЫБА С ОВОЩАМИ И СЫРОМ КАМАМБЕР

КБЖУ на 100 Гр: 113,6/8,2/7,9/2,1

## Ингредиенты:

- ◆ Филе лосося 300 г
- ◆ Лук красный 50 г
- ◆ Цукини 1 шт
- ◆ Каперсы 90 г
- ◆ Черри 12 шт
- ◆ Тимьян свежий 2 г
- ◆ Сыр Камамбер 125 г
- ◆ Чеснок свежий 2 зубчика
- ◆ Масло сливочное 50 г

## Приготовление

- 1 Цукини нарежьте кубиком, черри разрежьте пополам, красный лук нарубите мелко.
- 2 Мелко нарубите чеснок, разрежьте каперсы вдоль пополам.
- 3 Нарежьте сыр крупными кубиками, масло нарежьте тонкими пластинами.
- 4 Из двух слоёв фольги сформируйте 2 конверта и равномерно разложите в них все овощи, кроме чеснока. Листочки тимьяна отделите от стеблей.
- 5 Сверху на овощи выложите кусочки рыбы, посыпьте листочками тимьяна и чесноком, посолите, поперчите, выложите кусочки сыра и пластины масла.
- 6 Придайте конвертам форму блюда и запекайте в разогретой духовке в течение 15 минут при 220 С.





## ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

КБЖУ на 100 Гр: 99/9,5/0,5/4

### Ингредиенты:

- ◆ Кабачки небольшие 2 шт
- ◆ Фарш индейки 200 г
- ◆ 1 яйцо
- ◆ Йогурт без добавок 2% 30 г
- ◆ Лук репчатый 50 г
- ◆ Сыр 40 г
- ◆ Соль, перец по вкусу

### Приготовление

- 1 В фарш добавить яйцо, измельченный лук, йогурт, соль, перец. Хорошо перемешать. Кабачки очистить от кожуры. Нарезать на «бочонки». Середину вырезать ножом. Выложить кабачки на противень, застеленный фольгой. Нафаршировать индейкой. Накрыть сверху фольгой.
- 2 Поставить на 30 мин при 180гр. Затем снять фольгу, посыпать натертым сыром и снова в духовку до расплавления.





# МАРАМОРНЫЙ РУЛЕТ

КБЖУ на 100 Гр: 120,4/25,4/1,1/1

## Ингредиенты:

- ◆ Куриное филе - 700 г
- ◆ Чеснок - 3 зубчика
- ◆ Желатин - 30 г
- ◆ Специи любые на ваш вкус (у меня для курицы)
- ◆ Соль, перец по вкусу

## Приготовление

- 1 Нарезаем мелкими кусочкам филе.
- 2 Добавляем к нему измельченный чеснок, желатин, специи и соль/перец, все хорошо перемешиваем.
- 3 Выкладываем все рукав для запекания, формируем рулет, выпускаем воздух, и завязываем рукав с двух сторон. Если переживаете, что рукав может лопнуть во время выпекания, то заверните в два слоя) У меня он надулся, но не лопнул)
- 4 Выпекаем 50 мин при 180 С. В глубокой форме )
- 5 Затем достаем из духовки, остужаем рулет в рукаве при комнатной температуре, затем его так же в рукаве убираем в холодильник, я убрала на 3 часа. Подаем его холодным.





## САЛАТ ИЗ ТУНЦА

КБЖУ на 100 Гр: 89,9/9/3,6/4,4

### Ингредиенты:

- ◆ Тунец консервированный - 1 банка (можно заменить на курицу)
- ◆ 2 яйца
- ◆ 1 огурец
- ◆ Кукуруза консервированная - 1 банка

### Заправка:

- ◆ 2 столовые ложки йогурта + 1 ст.л. оливкового масла
- ◆ Укроп
- ◆ Специи (у меня кориандр)
- ◆ Соль, перец
- ◆ Можно добавить немного горчицы (если любите, я не добавляла)

### Приготовление

- 1 Тунец помять вилкой (лишнюю жидкость предварительно слить)
- 2 Яйца и огурец нарезать. Все ингредиенты для салата перемешать.
- 3 Готовим соус. Все ингредиенты перемешиваем.



# ЛОСОСЬ И ОВОЩИ

## Ингредиенты:

- ◆ 2 куска филе лосося
- ◆ Имбирь
- ◆ Чеснок
- ◆ 3 ст.л соевого соуса
- ◆ 0,5 ч.л мёда
- ◆ 2 ст.л воды
- ◆ Укроп
- ◆ Соль, приправы
- ◆ Овощи (перец красный, перец желтый, кабачок)

## Приготовление

- 1 Готовим маринад для рыбы: соевый соус, имбирь, чеснок, мед, вода, укроп, соль, приправы. Кладём рыбу в маринад минут на 30.
- 2 Запекаем в аэрогриле или в духовке 15 минут при 190 С.
- 3 Овощи: перец красный, перец желтый, кабачок. Посыпаем нарезанные овощи солью (1 щепотка), свежемолотым перцем, хмели-сунели (по желанию) и добавляем около 1 ст.л масла. Хорошо перемешиваем. Готовим в аэрогриле или духовке.





## САЛАТ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ И ФАСОЛЬЮ

КБЖУ на 100 Гр: 103,79/11,5/4,6/2,9

### Ингредиенты:

- ◆ Куриное филе ~150 г
- ◆ Яйца - 2-3 шт.
- ◆ Фасоль стручковая ~100 г
- ◆ Кукуруза консервированная ~60 г
- ◆ Сметана 10% или йогурт греческий - 2 ст.л.
- ◆ Горчица - у меня зернистая - 1 ч.л.
- ◆ Чеснок - 1 долька

Соус:

- ◆ Сметана + горчица (с зернистой получается прям 🔥), можно ещё чеснок добавить.

### Приготовление

- 1 Куриную грудку отварить/запечь. Нарезать.
- 2 Яйца отварить и нарезать.
- 3 Стручковую фасоль отварить.
- 4 Смешать курицу, яйца, фасоль, кукурузу.
- 5 Все ингредиенты смешать с соусом.





# ТОРТЫ

@pokrovskaya\_fit



@sliv / ot\_bloggerov



# ПП ПАНЧО

КБЖУ на 100 Г: 212,7/6,7/5,9/32,5

## Ингредиенты:

Для бисквита:

- ◆ 4 яйца
- ◆ 250 мл кефира 3,2%
- ◆ 2 ст.л какао ( в шоколадный бисквит)
- ◆ 150 г кукурузной муки
- ◆ 150 г рисовой муки
- ◆ 1 ч.л соды
- ◆ Подсластитель по вкусу, ванилин

Для крема (можно увеличить количество ингредиентов, больше крема - вкуснее торт):

- ◆ 7 ст.л сметаны 20%
- ◆ 200 г мягкий творог 0%
- ◆ Подсластитель по вкусу

Для начинки:

- ◆ 2 банана
- ◆ 30 г миндаля
- ◆ 50 г вишня
- ◆ Подсластитель по вкусу

Для глазури:

- ◆ Горький шоколад





# ПП ПАНЧО

## Приготовление

- 1 Мы будем печь 2 разноцветных коржа. Все ингредиенты для бисквита, кроме какао, смешать, взбить блендером. Разделить тесто на 2 части (одну часть можно сделать чуть побольше, в эту часть и добавить какао).
- 2 Печём поочередно 2 коржа. Один - белый, другой шоколадный. Выпекаем при 180 С -30 минут.
- 3 Белый корж будет основой, шоколадный корж режем на кусочки .
- 4 Основу смазываем кремом и взбиваем миксером все ингредиенты для крема) выкладываем 1/2 бананов, 1/3 орехов, 1/2 вишни.
- 5 Обмакиваем каждый кусочек бисквита в креме, выкладываем.
- 6 Повторяем слой: бананы, 1/2 орехов, вишня , кубики бисквита в креме (4-5 столовых ложек крема оставьте, чтобы обмазать тортик сверху).
- 7 Поливаем торт глазурью (растопленный тёмный шоколад) и посыпаем орехами.
- 8 Ставим на ночь в холодильник пропитаться 🍷





# МОРКОВНЫЙ ТОРТ

КБЖУ на 100 Гр: 148/12/4/17

Если хотите высокий торт, как у меня, увеличивайте количество ингредиентов вдвое. Форма у меня была 18-19 см.

## Ингредиенты:

- ◆ 160 гр морковки
- ◆ 3 яйца
- ◆ 150 мл кефира
- ◆ 60 гр молотой овсянки
- ◆ 30 гр рисовой муки
- ◆ 1/2 чл корицы
- ◆ Подсластитель
- ◆ 1/2 чл разрыхлителя

Для крема:

- ◆ 300 гр мягкого творога
- ◆ Подсластитель

## Приготовление

- 1 Морковь натереть на мелкой тёрке. Белки взбить до пиков. Смешать все ингредиенты и аккуратно ввести белки. Выпекать корж при температуре 180 гр около 1 часа. Разрезать корж вдоль на 2 части, промазать кремом.
- 2 Затем разрезать поперёк на несколько частей (смотря какой высоты вам нравится торт) и снова промазать кремом. Отправить на ночь в холодильник)







## НЕЖНЕЙШИЙ ПП ТОРТИК

КБЖУ на 100 Гр: 176,7/5,1/6,3/25,1

### Ингредиенты:

Для блинов:

- ◆ 6 ст.л. рисовой муки
- ◆ 3 яйца
- ◆ 180 мл. молока
- ◆ 1/2 ч.л. разрыхлителя
- ◆ Подсластитель по вкусу
- ◆ 1 ст.л. какао.

Для крема:

- ◆ 500 мл. молока
- ◆ 30 гр. кукурузного крахмала
- ◆ 1 яйцо
- ◆ Подсластитель по вкусу
- ◆ Ванилин на кончике ножа
- ◆ Шоколад или какао (можно не добавлять)

Также в прослойку можно положить фрукты и ягоды, вишню или банан, кому, что нравится. У меня банан - 200 гр.

# НЕЖНЕЙШИЙ ПП ТОРТИК

## Приготовление

Для блинов:

- 1 Смешиваем все ингредиенты, даем постоять тесту около 8-10 мин. И выпекаем на сухой, сильно разогретой сковороде, с двух сторон.

Для крема:

- 2 Наливаем молоко в кастрюльку и ставим на огонь.
- 3 Яйцо растираем с сахаром и ванилином.
- 4 Не доводя молоко до кипения, осторожно вливаем в него яйцо и постоянно мешаем.
- 5 Следом в молоко идет крахмал. Но сначала крахмал растворяем в воде (примерно 50 гр. воды).
- 6 Постоянно мешаем крем, пока он не загустеет. Как только крем загустеет, можно снимать с огня, крем готов. В горячий крем добавляем шоколад (или без него)
- 7 Берем большое блюдо, на него кладем уже готовый и остывший блин, промазываем его кремом и выкладываем фрукты или ягоды. Так проделываем с каждым слоем. Верхний топовый слой должен закончиться кремом.
- 8 Сверху можно выложить все что угодно для украшения.





# ДИЕТИЧЕСКИЙ НАПОЛЕОН

КБЖУ на одну порцию (150 гр): 274/19/8/31

## Ингредиенты:

- ◆ Молоко 0,5% 300 г
- ◆ Молоко сухое обезжиренное 35 г
- ◆ 3 яйца
- ◆ Сироп Ваниль 20 гр
- ◆ Крахмал кукурузный 30 г (20 г для коржей и 10 г для крема)
- ◆ Подсластитель по вкусу

## Приготовление

- 1 Смешайте в сотейнике жидкое молоко, сухое молоко, подсластитель и 10 гр крахмала, перемешайте венчиком.
- 2 Поставьте сотейник на огонь, варите на среднем огне 2 минуты до загустения, активно помешивая венчиком. Снимите с огня и остудите.
- 3 Смешайте в миске яйца, 20 гр крахмала и сироп, перемешайте венчиком до однородной консистенции.
- 4 Смажьте сковороду двумя каплями подсолнечного масла и обжарьте блины, выливая смесь на разогретую сковороду половником. Очень тоненькие! Жарьте по 1 минуте с каждой стороны на среднем огне.
- 5 Положите первый корж на блюдо, намажьте кремом, сверху положите второй корж, слегка прижмите к первому. Повторяйте, пока не закончатся коржи. Поставьте в холодильник на 30 минут.
- 6 Обрезками и грецкими орехами я украсила торт)



## ТОРТ ИЗ ХЛЕБЦЕВ

КБЖУ на 100 Гр: 143/11,1/2,1/19,4

### Ингредиенты:

- ◆ Хлебцы - 4 шт.
- ◆ Мягкий творог - 180 гр
- ◆ 1 ст.л какао
- ◆ Подсластитель по вкусу
- ◆ Смесь ягод

### Приготовление

- 1 Мягкий творог смешиваем с какао и подсластителем.
- 2 Собираем торт: хлебец - творожный крем - ягоды. Отправляем на ночь в холодильник пропитаться.





# ТОРТ “ПТИЧЬЕ МОЛОКО”

КБЖУ на 100 Г: 142/12/3,2/18

## Ингредиенты:

Для коржа:

- ◆ 1 ст.л овсяной муки
- ◆ 1 желток + 1 белок
- ◆ 1 ст.л сухого обезжиренного молока
- ◆ 1ст.л кукурузного крахмала (или муки)
- ◆ 1/3ч.л разрыхлителя
- ◆ Молоко 2-3 ст.л
- ◆ Подсластитель по вкусу

Молочное суфле:

- ◆ 20 гр желатина
- ◆ 250 мл молока
- ◆ 3 ст.л сом
- ◆ 1 ст.л кукурузного крахмала
- ◆ Подсластитель
- ◆ 3 яичных белка

Глазурь:

- ◆ 1 ч.л желатина
- ◆ 50 мл молока
- ◆ 2 ст.л какао
- ◆ Подсластитель

Я поленилась и растопила шоколад с маслом 🍪



# ТОРТ “ПТИЧЬЕ МОЛОКО”

## Приготовление

- 1 Корж: смешиваем все ингредиенты, кроме 1 белка. Взбить один яичный белок до пиков, ввести в тесто. Выпекаем в силиконовой форме (моя 19 см диаметром) 10-12мин при 180. Остудить.
- 2 Суфле: растворить 20г желатина в 50мл горячего молока (я беру быстрорастворимый) Смешиваем 200мл молока с 3 ст.л сухого обезжиренного молока и 1 ст.л кукурузного крахмала, подсластитель, ставим на маленький огонь. Как только начинает чуть схватываться (густеть) вливаем растворённый желатин , но не кипятим. Хорошо вымешали, сняли с огня, дали немного остыть. Тем временем взбиваем до пиков 3 яичных белка (если боитесь яиц куриных без полной термообработки , берите перепелиные). Вводим дозировано молочную смесь и продолжаем взбивать. 🍰  
Вливаем суфле на корж и даём застыть в холодильнике (у меня схватилась за 30 мин)
- 3 Глазурь: 1 ч.л желатина растворяем в 50мл молока, добавляем 2 ст.л какао, подсластитель. Ставим на огонь, доводим до загустения и однородности, смазываем глазурью суфле.  
Ставим в холод до застывания 😊





# ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ И ПРОСТОЙ ТОРТ

КБЖУ на 100 Гр: 160,2/11,5/8,2/9,5

Ингредиенты на маленький тортик, форма 16 см)

## Ингредиенты:

Бисквит:

- ◆ 4 яйца
- ◆ 50 грамм рисовой муки
- ◆ 60 мл кефира
- ◆ Ванилин по вкусу
- ◆ 1 ч.л разрыхлителя
- ◆ Подсластитель по вкусу

Для крема:

- ◆ 150 грамм творожного сыра
- ◆ 340 грамм мягкого творога 5%
- ◆ Подсластитель по вкусу
- ◆ Ягоды



# ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ И ПРОСТОЙ ТОРТ

## Приготовление

Крем:

- 1 Тут просто, соединяем все ингредиенты и взбиваем до однородности крема.

Бисквит:

- 1 Отделяем белки от желтков, белки взбиваем до крепких пиков.
- 2 К желткам добавляем кефир, подсластитель, муку и разрыхлитель. Все перемешиваем до однородности.
- 3 Аккуратно вводим белки к желткам, перемешивая лопаткой сверху вниз.
- 4 Тесто выливаем в форму и отправляем выпекаться в заранее разогретую духовку до 180 градусов на 20 минут. Проверяйте шпажкой.

Сборка:

- 1 Уже остывший бисквит разрезаем на две части и режем на небольшие кубики и собираем торт.
- 2 Кладём слой бисквита, далее обмазываем хорошо кремом, можно по желанию ещё добавить фрукты/ягоды по вкусу, будет вообще🔥 И так повторяем все слои.
- 3 Далее торт отправляем на 2 часа в холодильник или на ночь. Я оставила чуть крема и потом при сборке его ещё обмазала.





# ТВОРОЖНО-ЙОГУРТОВЫЙ ТОРТ

КБЖУ на 100 Г: 129,8/9,5/4,5/13,2

## Ингредиенты:

- ◆ 200 гр мягкого творога 5%
- ◆ 400 гр натурального йогурта
- ◆ 30 гр желатина
- ◆ Пол-стакана воды
- ◆ Подсластитель по вкусу/сахар (не жалейте)
- ◆ Фрукты/ягоды/шоколад (у меня банан, голубика и шоколад для украшения)

## Приготовление

- 1 На 30 мин замачиваем желатин в половине стакана воды. Затем подогреваем до полного растворения, но так, чтобы он не кипел. Остужаем
- 2 В блендере смешиваем творог с йогуртом и подсластителем, добавляем приготовленный желатин.
- 3 Режем фрукты 🍇🍌 Форму застилаем пищевой пленкой. Выкладываем часть фруктов - йогуртовую смесь - часть фруктов и т.д. Отправляем в холодильник до застывания)

